Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

१-D

उपयोगी पुस्तकमाला

वै
५५

वै (१३२)

हमारी खूराक

मूल्य ३ आना

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

नं० ४—हमारी ख़ूराक

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

माननीय कृषि-मंत्री, संयुक्त प्रान्त का संदेश

भारत एक ऐसा मुल्क है जहां के निवासियों की जीविका अधिकतर काश्तकारी पर होती है। यह बेचारे काश्तकारी साधारण तथा पुराने सिद्धान्तों पर करते हैं जिसके कारण हमारे मुल्क के बहुत से आदमियों को पेट भरकर रोटी भी मुश्किल से मिलती है।

वे यह नहीं जानते कि किस प्रकार उम्दा फसलें पैदा की जाती हैं, बंजर ज़मीनों को किस प्रकार काम में लाया जाता है, मवेशियों को किस प्रकार बीमारियों से बचाया जा सकता है, किस प्रकार अपने और अपने बच्चों की देखभाल की जाती है, किस प्रकार काश्तकारी के अतिरिक्त और छोटी-छोटी तिजारतों से रुपया कमाया जा सकता है।

जमाना तेज़ी के साथ आगे बढ़ रहा है। संसार उन्नति के मार्ग पर जा रहा है, परन्तु हमारे यह भाई अभी तक पीछे हैं। ग़रीबी और बेकारी उनको चारों दिशाओं से घेरे हुए है। इसलिए आवश्यक है कि इनमें जाग्रति पैदा की जाय, सादी और सरल भाषा में ऐसी उपयोगी और लाभदायक पुस्तिकाएं उन तक पहुंचानी चाहिए जिनको पढ़कर और समझ कर वह जीवन के हर पहलू में उन्नति कर सकें।

हमारे प्रान्त के अनुवाद विभाग ने इस आवश्यकता को पूरा किया है और यह काम अपने ऊपर लिया है कि उम्दा और उपयोगी पुस्तिकाएं ग़रीब भाइयों की जानकारी के लिए हिन्दी और उर्दू में छपाए और वितरित करे।

इस समय मेरे सामने इस क़िस्म की तेरह पुस्तिकाएं हैं। प्रत्येक पुस्तिका को मैंने बड़ी दिलचस्पी से पढ़ा। इनमें जनता की जानकारी के लिए बहुत अच्छी—अच्छी और उपयोगी बातें लिखी हैं। काश्तकारों और ग़रीब भाइयों को इनके पढ़ने से बहुत लाभ होगा।

मैं इस क़िस्म की तमाम पुस्तिकाओं को मुल्क व क़ौम के लिए बहुत उपयोगी समझता हूं और आशा करता हूं कि हमारे प्रांत में ही नहीं बल्कि तमाम भारत में इन उपयोगी पुस्तिकाओं का स्वागत किया जायेगा। यह पुस्तिकाएं हमारे ग़रीब भाइयों की जानकारी को बढ़ायेंगी और उनकी बेकारी को दूर करने में एक हद तक बड़ी सहायता देंगी। मुझे आशा है कि प्रान्त के सभी लोग इनसे लाभ उठायेंगे।

७ नवम्बर, सन् १९४६ निसार अहमद शेरवानी

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

उपयोगी पुस्तक-माला नं० ४

हमारी ख़ूराक

भूमिका

तन्दुरुस्ती अच्छी तभी रह सकती है जब ग़िज़ा अच्छी मिले। यह ज़रूरी नहीं है कि अच्छी ग़िज़ा पर लागत भी ज्यादा आये। यह पुस्तिका इसलिए लिखी गई है कि ग़िज़ा के बारे में कुछ काम की बातें और मोटे उसूल बता दिये जांय जिनसे लोगों को लाभ पहुंचे। इस पुस्तिका में ऐसे लोगों के लिए जो गोश्त खाते हैं और ऐसे लोगों के लिए भी जो गोश्त नहीं खाते, कुछ खाने बताये गये हैं, जिनमें वह सब चीजें भी मौजूद हैं जो तन्दुरुस्ती के लिए ज़रूरी हैं और जो मंहगे भी नहीं पड़ेंगे। जो बातें इस पुस्तिका में बताई गई हैं अगर आप उन पर चलें तो समझ लिया जायगा कि वह मतलब जिसके लिये यह पुस्तिका लिखी गई है पूरा हो गया।

१—रेल का इंजिन

हम देखते हैं कि रेल का इंजिन मुसाफिरों से भरी और सामान से लदी भारी-भारी गाड़ियां बड़ी तेजी से दूर-दूर खींच ले जाता है। इंजिन यह सब कुछ इसलिए कर सकता है कि उसमें बड़ी ताक़त होती है। यह ताक़त इंजिन में कहां से आती है? भाप से, जो उस गर्मी से बनती है जो कोयला और पानी के जलने से पैदा होती है। पता चला कि इंजिन की सारी ताक़त कोयला और पानी से आती है और इंजिन से काम लेने के लिए उसको कोयला और पानी देना बहुत ज़रूरी है।

हमारा हाल भी रेल के इंजिन ही जैसा है। हम भी काम करने में ताक़त या जोर लगाते हैं। उठते-बैठते, हंसते-बोलते, लिखते-पढ़ते, सोते-जागते हमारे बदन का कोई न कोई अजवा या अंग ज़रूर काम करता रहता है। जागने की हालत में हमारे हाथ, पैर, आंख, कान, नाक, मुंह काम करते ही हैं, मगर सो जाने पर भी हमारे बदन के कई दूसरे हिस्से अपने-अपने काम में लगे रहते हैं, जैसे हमारे फेफड़े नाक के रास्ते अच्छी हवा खींच कर और ख़राब हवा बाहर निकाल कर हमारे ख़ून को साफ़ करते रहते हैं। हमारा दिल हरकत करता रहता है और सफाई के लिए ख़राब ख़ून फेफड़ों में और अच्छा ख़ून बदन के दूसरे हिस्सों में पहुंचाता रहता है।

जिस तरह इंजिन में कोयले और पानी से ताक़त पैदा होती है उसी तरह हमारे बदन में खाने से ताक़त आती है जिससे हम तरह-तरह के काम करते

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

हैं। ताक़त और जोर पैदा करने के साथ-साथ खाना हमारे बदन को एक ऐसा भी लाभ पहुंचाता है जो कोयला और पानी इंजिन को नहीं पहुंचा सकते। इंजिन के पुर्ज़े जब चलते-चलते ख़राब या निकम्मे हो जाते हैं तो उनकी मरम्मत होती है या वह बदल दिये जाते हैं। ऐसा नहीं होता कि कोयले और पानी से इंजिन में जोर भी पैदा हो और उसके पुर्ज़े भी न घिसने पायें, मगर हमारे बदन की मशीन इंजिन से बढ़-चढ़ कर है। खाने से हमारे बदन में खाली जोर ही नहीं पैदा होता, बल्कि उसकी वजह से हमारे बदन के कल-पुर्ज़े घिसने भी नहीं पाते। खाने ही से हमारा बदन बढ़ता भी है।

२—खाना किस काम आता है?

देखा जाय तो खाना तीन प्रकार से हमारे काम आता है :—

(१) हमारे बदन को पालता, पोषता और बढ़ाता है और हमारे बदन में जो कमी होती रहती है उसको पूरा करता रहता है। खाने ही से बच्चा पलता, बढ़ता और जवान होता है।

(२) खाना हमारे बदन में ताक़त और ज़ोर पैदा करता है। जिस तरह कोयले और पानी से भाप और गर्मी पैदा होती है जो इंजिन को ताक़त पहुंचाती और उससे बड़े-बड़े काम कराती है, उसी तरह खाने से भी हमारे जिस्म में गरमी और गरमी से ताक़त पैदा होती है जिससे हम तरह-तरह के काम कर सकते हैं।

(३) बीमारियों की रोक-थाम करता है और बीमारियां झेलने की ताक़त पैदा करता है।

३—तन्दुरुस्ती के लिये हमारे खाने में किन-किन चीज़ों का रहना ज़रूरी है?

तन्दुरुस्ती के लिए हमको ठीक खाना मिलना चाहिए। ठीक खाने से मतलब अच्छे और मज़ेदार खाने से नहीं है, बल्कि ऐसे खाने से है जिनमें वह सब चीजें पाई जांय जिनका होना बदन को ठीक हालत में रखने के लिए जरूरी है और यह चीजें इतनी ही हों जितनी कि उनको होना चाहिये; न कम, न ज्यादा। ऐसी छः चीजें हैं जिनका होना हमारे खाने में जरूरी है। इन्हीं छः चीजों से हमारा बदन बढ़ता है और इसमें ताक़त आती है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

(१) प्रोटीन--यह चीज गोश्त, मछली और अन्डे में ज्यादा और गेहूं, चावल, ज्वार, बाजरा और दालों में भी थोड़ी बहुत होती है।

(२) चिकनाई--यह चीज दूध, घी, मक्खन, चरबी और तेलों में होती है, जैसे तिल, सरसों, नारियल, मूंगफली का तेल इत्यादि।

(३) निशास्ता-शकर (Carbohydrates)--यह चीज गुड़, शकर, चावल और आलू में ज्यादा होती है और हर प्रकार के अनाज, फल और तरकारियों में भी पाई जाती है।

(४) नमक--यह चीज नमक और खान से निकली हुई दूसरी चीजों में और गोश्त, नींबू, फल-फलारी और हरी तरकारियों में पाई जाती है। यह चीज हड्डियों को मजबूत करती और खून को ठीक हालत में रखती है।

(५) पानी--बदन को पानी की बहुत जरूरत होती है। खून में पानी होता है। हमारी रगें और पट्ठे पानी ही से इतने मुलायम और लचकदार हैं।

(६) विटामिन्स (Vitamins)--खाने की ताजा चीजों में कुछ ऐसी विशेषताएं होती हैं जिनसे बीमारियों की रोक-थाम भी रहती है और जिस्म भी बढ़ता है। इसके बारे में कुछ और बातें आगे चल कर बताई गई हैं।

ऊपर के बयान से आप जान गये होंगे कि वह छः चीजें क्या हैं जो हमारी तन्दुरुस्ती के लिए जरूरी हैं। इस संबंध में खाने की कुछ चीजों के नाम भी लिये गये हैं और बताया गया है कि उनमें इन छः चीजों में से कौन-कौन सी पाई जाती हैं। इसको फिर से पढ़ने से मालूम होगा कि आपको इन छः चीजों में से कई, एक ही गिज़ा से मिल सकती हैं, जैसे, दूध से आपको प्रोटीन भी मिल सकती है, Fat या चिकनाई भी और कुछ शकर भी। इससे आपको पानी भी मिल सकता है। इसी तरह फल-फलारियों, तरकारियों और तरह-तरह के अनाजों में भी कई चीजें एक साथ पाई जाती हैं।

४--विटामिन्स (Vitamins)

हमारे प्रतिदिन के ताजा खाने में कुछ ऐसी विशेषताएं या ऐसे असर होते हैं जिनकी वजह से बीमारियों की रोक-थाम होती है और हम तन्दुरुस्त

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

रहते हैं। इन विशेषताओं के कारण हमारा जिस्म पलता और बढ़ता है। रक्खे हुए और बासी खानों में या खराब या सड़े हुए फलों में विटामिन नहीं रहते। इसलिए उनको बराबर खाते रहने से हमारे जिस्म को विटामिन नहीं मिल सकते और हम बीमार हो जाते हैं।

विटामिन्स चार प्रकार के होते हैं जो नीचे दिये जाते हैं :—

(१) विटामिन ए—इससे सूखे की बीमारी और रतौंधी नहीं होने पाती।

(२) विटामिन बी—इससे बेरीबेरी की बीमारी नहीं होने पाती और बदन के रंग और पट्ठे मज़बूत रहते हैं।

(३) विटामिन सी—इससे मसूढ़ों और दांत की बीमारियों की रोक-थाम होती है।

(४) विटामिन डी—इसकी कमी से हड्डियां टेढ़ी हो जाती हैं और जिस्म की बनावट बिगड़ जाती है।

विटामिन वाली गिजाओं का नक़शा संयुक्त प्रान्तीय पब्लिक हेल्थ के महकमे से मिल सकता है। उसको देखने से मालूम होगा कि भिन्न-भिन्न क़िस्म के विटामिन थोड़े बहुत हर क़िस्म की गिजाओं में पाये जाते हैं। नीचे लिखी हुई सब चीज़ों में उस वक्त तक विटामिन रहेंगे जब तक वह ताज़ा रहें :—

दूध, मक्खन, घी, गोश्त, मछली, अंडा, हर तरह की तरकारियों और फल, जैसे करमकल्ला, पुदीना, पालक का साग, मूली, शलजम, चुकन्दर का पत्ता, सलाद, पान, आम, पपीता, कद्दू, लौकी, गाजर, आलू, भिंडी, टमाटर, बेर, सिंघाड़ा, शकरकंद, खरबूज़ा, तरबूज़, फूट, ककड़ी, बैंगन, गन्ना, अमरूद, केला, संतरा, सेब, नींबू, बूट, चना, ऐसा चना जिसमें अंखुवे फूट आये हों, लाल और मोटा चावल, बिला चोकर निकला हुआ आटा, अखरोट, बादाम और मूंगफली इत्यादि। सूर्य की रोशनी से भी विटामिन प्राप्त होते हैं, जिनके असर से दिक़ की बीमारी की रोक-थाम होती है। देखा गया है कि दिक़ की बीमारी ज्यादातर ऐसे ही बच्चों और औरतों को होती है जो बंद और अंधेरे मकानों में रहती हैं।

सिर्फ एक ही क़िस्म की ग़िज़ा खाने वाले को हर तरह के विटामिन नहीं मिल सकते। अगर कोई व्यक्ति बहुत दिनों तक सिर्फ आलू खाता रहे तो उसको विटामिन ए नहीं मिलेगा और अगर कोई व्यक्ति दूध ही पर गुज़ारा करे तो उसको विटामिन सी नहीं मिलेगा। इसी वजह से दूध

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

पिलाने वाली औरतों को चाहिए कि वह फल-फलारी और सब्ज़ियां खाती रहें ताकि बच्चे को दूध में विटामिन सी मिल सके। जो बच्चे ऊपर के दूध पर पलते हैं उनको फलों का रस देने से उनकी तन्दुरुस्ती अच्छी रहती है।

ऐसे आदमियों को जो टीन के डिब्बों में बंद की हुई चीजें ज्यादा खाते हैं विटामिन बिल्कुल नहीं मिलते। जो लोग छिलका उतरा हुआ चिकना चावल ज्यादा खाते हैं उनको बेरीबेरी Beri-Beri की बीमारी हो जाती है। यह बीमारी फैलने वाली बीमारी है। इससे दिल, नसें और पट्ठे कमजोर हो जाते हैं। जब यह कमजोरी और ज्यादा हो जाती है तो लक़वे की बीमारी हो जाती है जो अक्सर वबा की तरह फैल जाती है।

५—हवा

सांस के साथ बाहर की हवा नाक के रास्ते से अंदर जाती है। इस हवा में क़ुवत देने वाली आक्सीजन गैस होती है जो जिस्म के खराब खून को फेफड़े के अंदर साफ करती है और बाहर की सांस के रास्ते बदन के बाहर आ जाती है। आक्सीजन खून के साथ तमाम जिस्म में पहुंच जाती है। ताजा हवा हमारी जिन्दगी के लिए एक जरूरी ग़िज़ा है और जिन लोगों को यह नहीं मिलती उनको दिक़ की बीमारी आसानी से लग जाती है।

सूर्य की रोशनी और ताजा हवा दोनों तन्दुरुस्ती के लिए बहुत जरूरी चीजें हैं। इन दोनों चीजों की हमारे मुल्क में कोई कमी नहीं। उनके प्राप्त करने के लिए रुपये पैसे की भी जरूरत नहीं। हर व्यक्ति को आसानी से खुली जगहों पर सूर्य की रोशनी और ताजा हवा मिल सकती है और हमको अपनी तन्दुरुस्ती बनाये रखने के लिए इन दोनों से पूरा लाभ उठाना चाहिए।

६—मज़ेदार ग़िज़ा

मिर्च, मसाला और खुशबूदार चीजें खाने को मज़ेदार बनाती हैं मगर उनमें वह बातें नहीं पाई जातीं जो तन्दुरुस्ती के लिये खाने में जरूर होनी चाहिए। इतना जरूर है कि इन चीजों को थोड़ा-थोड़ा खा लेने से खाना जरा अच्छा हज़्म हो जाता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

७—शरीर को गर्मी

ग़िजा में तीन ऐसी चीज़ें होती हैं जो बदन में गर्मी पैदा करती हैं और हर एक से एक ख़ास मिक़दार में गर्मी पैदा होती है। इस गर्मी को 'कलोरी' (calory) के पैमाने में ज़ाहिर किया जाता है। 'कलोरी' गर्मी या हरारत की वह मिक़दार है जो एक छटांक ताज़े पानी को १८° गर्मी पहुंचाने के लिए काफ़ी हो या यूं समझना चाहिए कि 'कलोरी' गर्मी की वह मिक़दार हुई जिससे एक तोला पानी गर्म होकर क़रीब-क़रीब खौल जाय।

वह तीन चीज़ें जिनसे जिस्म में गर्मी पहुंचती है चिकनाई, निशास्ता-शकर (carbohydrates) और प्रोटीन हैं। इनमें से हर एक के बारे में ऊपर बताया जा चुका है कि वह क्या हैं और किन-किन चीज़ों में पाई जाती हैं। इनमें हर एक से जितनी 'कलोरी' गर्मी पैदा होती है वह नीचे दी हुई है :—

(१) चिकनाई—(जो घी, तेल या सोयाबीन में पाई जाती है)—अगर ख़ालिस हो तो फ़ी छटांक ५५० 'कलोरीस' गर्मी पैदा करती है।

(२) निशास्ता-शकर (carbohydrates) (जो आलू, गेहूं, चने और गुड़ में पाया जाता है)—अगर ख़ालिस हो तो फ़ी छटांक २५० 'कलोरीस' गर्मी पैदा करता है।

(३) प्रोटीन—(जो ज़्यादातर अंडे, गोश्त और दाल में पाया जाता है और थोड़ा बहुत अनाज और चावल में भी)—अगर ख़ालिस हो तो फ़ी छटांक २५० 'कलोरीस' गर्मी पैदा करता है।

औसत दर्जे के क़द और तन्दुरुस्ती वाले आदमी को शरीर की सिर्फ गर्मी बनाए रखने के लिए एक दिन-रात में कम से कम हज़ार बारह सौ 'कलोरीस' की ज़रूरत होती है मगर काम-काजी आदमी को ढाई तीन हज़ार 'कलोरी' गर्मी मिलनी चाहिए। औरतों को इससे कुछ कम और बच्चों को उम्र के लिहाज से और कम गर्मी की ज़रूरत होती है।

खाने की चीज़ों में हमें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वह ऐसी हों जो हमारे शरीर के अन्दर मेहनत और काम करने के लिए काफ़ी ताक़त पैदा कर सकें। हमारी ख़ूराक़ का आधा हिस्सा बदन में गर्मी पहुंचाने के काम आता है। इसलिए ख़ूराक अगर 'कलोरी' का ख्याल करके खाई जायगी तो उससे तन्दुरुस्ती बनी रहेगी। यह संभव है कि

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

एक ही क़िस्म की ग़िज़ा खाकर हमको सिर्फ इतनी गर्मी मिल जाय जो जिन्दा रहने के लिए काफ़ी हो। जैसे बारह बरस के लड़के को सिवाय एक सेर खालिस घी या तेल के कुछ और न दिया जाय तो उसके शरीर की ज़रूरत के लिए उसको दो हज़ार 'कलोरी' गर्मी मिल जाएगी, मगर इससे उसकी तन्दुरुस्ती हरगिज़ अच्छी न रहेगी।

इसलिए तन्दुरुस्ती क़ायम रखने के लिए मिली-जुली ग़िज़ा खानी चाहिए ताकि हर ऐसी चीज़ की काफ़ी मिक़दार शरीर को मिल सके जो तन्दुरुस्ती के लिये ज़रूरी हैं।

८—अच्छी ग़िज़ा

इन बातों से यह नतीजा निकलता है कि अच्छी ग़िज़ा वह है जिसमें ऐसी सब चीज़ें जो तन्दुरुस्ती क़ायम रखने के लिए ज़रूरी हैं, हिसाब के साथ मौजूद हों और उससे हमको अपनी ज़रूरत भर गर्मी मिल सके। यही ऐसी ग़िज़ा है जिससे तन्दुरुस्ती क़ायम रह सकती है।

हमारे प्रान्त के लोग जो खाने आम तौर से खाते हैं उनमें प्रोटीन और विटामिन बहुत कम होते हैं और निशास्ता-शकर (Carbohydrates) बहुत ज्यादा होता है। हर आदमी की ज़रूरत अलग-अलग होती है। अगर कोई मेहनत मज़दूरी करता है तो उसको गर्मी पहुंचाने वाली ग़िज़ा की ज्यादा ज़रूरत होती है। बढ़ते हुए बच्चों को प्रोटीन की ज्यादा ज़रूरत होती है। तन्दुरुस्त रहने के लिए हमारी ख़ूराक वही होनी चाहिए जिसमें ऊपर बताई हुई छः चीज़ें मुनासिब मिक़दार में पाई जाती हों।

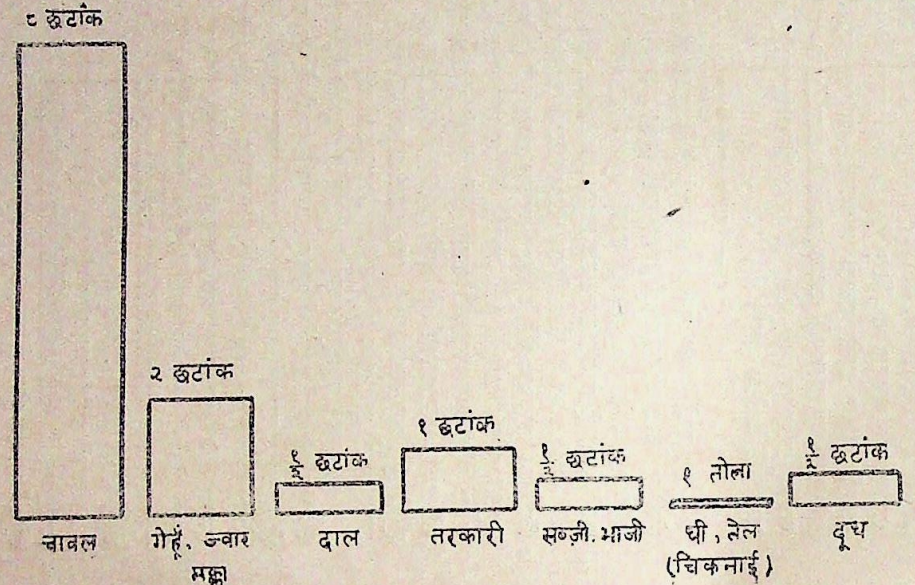
यह ज़रूरी नहीं है कि अच्छी ख़ूराक के दाम भी ज़्यादा हों। तन्दुरुस्ती के लिए जो चीज़ें ज़रूरी हैं वह हर क़िस्म के खाने में कुछ न कुछ होती ही हैं, बल्कि ज्यादा यही देखा गया है कि कम क़ीमत वाली चीज़ों में ग़िज़ाइयत ज़्यादा होती है, जैसे ज्वार, बाजरा और जौ, चावल से सस्ते होते हैं, मगर तन्दुरुस्ती के लिए ज्यादा अच्छे होते हैं। हरे पत्तों की तरकारियां यद्यपि सस्ती होती हैं, मगर तन्दुरुस्ती के लिए निहायत ही अच्छी होती हैं। इसी तरह वह चीज़ें जो आसानी से मिल जाती हैं तन्दुरुस्ती के लिए ऐसे खानों से बहुत ज़्यादा अच्छी होती हैं जो क़ीमती होते हैं और सिर्फ ढूंढ़े से ही मिलते हैं। मामूली सादा खाना हज़्म भी जल्दी होता है। तकल्लुफ़ वाले खानों में ग़िज़ाइयत की कोई न कोई चीज़ इतनी ज़्यादा होती है कि उससे नुक़सान पहुंचने का डर होता है और अक्सर ऐसे खाने देर में हज़्म होते हैं। अच्छी या बुरी ग़िज़ा का असर दो-चार दिन में नहीं मालूम होता, लेकिन नुक़सान पहुंचने में ज़्यादा दिन भी नहीं लगते और हमेशा के लिए नुक़सान पहुंच जाता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

९—हमारी ख़ूराक

हम लोग अनाज जरूरत से ज्यादा खाते हैं और दूध, कच्ची सब्जियां, हरी तरकारियां, फल-फ़लारी, गोश्त और अंडा जरूरत से कम। सूबे में आम लोगों की जो ग़लत ख़ूराक ह उसका नक़शा नीचे दिया जाता है। ऐसी ख़ूराक से बदन को गर्मी की उतनी 'कलोरी' नहीं मिल सकती जितनी 'कलोरी' की उसको जरूरत होती है।

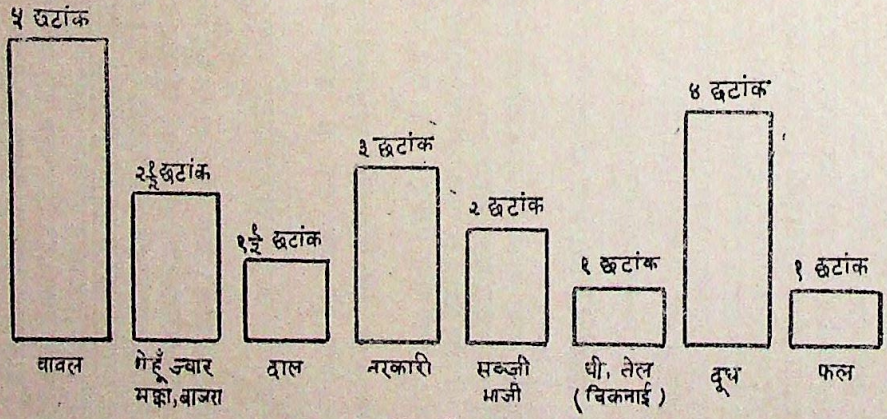
ग़ैर मुनासिब ख़ूराक का नक़शा जिससे १,८०० कलोरी मिलती है।



CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE
Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

नीचे दिये हुए नक़शे में बताया गया है कि उस खूराक में क्या-क्या तबदीली करनी चाहिए जिससे हमारी खराक तन्दुरुस्ती के लिए अच्छी बन सके :—

मुनासिब खूराक का नक़शा, जिससे २,६०० 'कलोरी' मिलती है।



CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE
Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

यह ज्यादा अच्छी ख़ूराक है। इससे खालिस प्रोटीन १ १/२ छटांक, चिकनाई १ छटांक और कारबोहाड्रेट्स १/२ सेर के क़रीब बदन को मिल सकेगा और इतना तन्दुरुस्ती के लिए काफ़ी है। शरीर से प्रतिदिन मौसम के लिहाज से दो सेर से चार सेर तक पानी निकल जाता है। ऊपर के नक़शे में दी हुई ख़ूराक से दो सेर पानी मिल जायगा और इसके अलावा सेर दो सेर सादा पानी पीने की जरूरत होगी। दिन और रात के खाने के साथ आध-आध सेर पानी दिया जा सकता है। बाक़ी सेर भर पानी थोड़ा-थोड़ा करके दिन में तीन बार और पी लिया जाय तो इस तरह चौबीस घंटे में शरीर में इतना पानी पहुंच जायगा जितना उससे बाहर निकलता है और इस तरह शरीर में पानी की कमी न होने पायेगी।

१०—अच्छी ख़ूराक

ख़ूराक को ठीक बनाने में जिन बातों का ख़ास तौर पर ध्यान रखना चाहिए वह यह हैं :—

(१) चावल ज्यादा न होने पाये और उसकी जगह गेहूं, जौ, ज्वार और बाजरा का आटा ज्यादा खाया जाय।

(२) जो लोग अंडा और गोश्त नहीं खाते उनको दाल ज्यादा खाना चाहिए और दूध भी पीना चाहिए। गोश्त खाने वाले दाल कम खायें।

(३) हरे पत्तों वाली तरकारियां और साग ज्यादा खाना चाहिए। हरे पत्तों को साफ पानी से अच्छी तरह धोकर कच्चा भी खाना चाहिए।

(४) किसी न किसी तरह का मौसमी फल थोड़ा बहुत जरूर खाना चाहिए।

(५) चिकनाई वाली गिज़ाएं जैसे घी या तेल कुछ ज्यादा कर देना चाहिए। घी तेल से ज्यादा अच्छी चीज है। गेहूं और चावल देहातों में मिलता ही है और ऊपर दी हुई चीजें आसानी से गांव में मंगाई जा सकती हैं या खास इन्तजाम करने से खुद गांव ही में मिल सकती हैं।

फलों में अंगूर, सेब और अनार ही खाना जरूरी नहीं है। आम, पपीता, तरबूज, ककड़ी, अमरूद, इमली, आंवला, नींबू, नारियल, शरीफा भी फल ही हैं। करमकल्ला, शलजम, चुकन्दर, गोभी, मूली के पत्ते और हर क़िस्म के साग हरी तरकारियां हैं। चने को पानी में भिगो कर रख दीजिये। जब उसमें अंखुवे निकल आयें तो उसमें नमक मिर्च मिलाकर खा लीजिए।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

अब रहा दूध, दही, घी, मक्खन, खोया, मट्ठा और अंडा। यह सब ऐसी चीजें हैं जो पालू जानवर यानी गाय, भैंस, बकरी और मुर्गी पालने से खुद आपके घरों ही में मिल सकती हैं। दालों में अरहर, मूंग, मसूर, मटर, चना और सेम की गांव में कमी नहीं होती। चिकनाई ज्यादातर दूध, मक्खन, घी और तेल में होती है। तिल, सरसों, नारियल, मूंगफली, सोयाबीन और अंडे में भी चिकनाई होती है और कुछ न कुछ बाजरा, मक्का, गेहूं और चने में भी।

इसमें शक नहीं कि जिस ग़िज़ा से बदन को १,८०० 'कलोरी' मिलती हैं वह ज्यादा सस्ती होती है, और ढाई तीन हजार 'कलोरी' वाली ग़िज़ा इतनी सस्ती नहीं हो सकती, मगर इसमें भी शक नहीं कि पहिली क़िस्म की गिज़ा में कुछ अदल-बदल करके बहुत कम खर्च से उसको ज़्यादा अच्छा बनाया जा सकता है।

११—अच्छी ख़ूराक के नमूने

जिस तरह उम्र को देखते हुए ग़िज़ा के बढ़ाने या कम करने की जरूरत होती है, उसी तरह आदमी का काम देख कर उसकी गिज़ा नियत की जाय। इसी के साथ-साथ गिज़ा नियत करने में मौसम का ख्याल रखना जरूरी है। एक बहुत छोटी सी मिसाल पानी की है। गर्मियों में ज्यादा पानी पिया जाता है और जाड़ों में कम। इसी तरह जाड़ों में चिकनाई की ज़्यादा जरूरत होती है और गर्मियों में कम। इन बातों का ध्यान रख के ख़ूराक के चंद नमूने नीचे दिये जाते हैं, जिनमें से हर बात का ध्यान रखते हुए अच्छी गिज़ा चुनी जा सकती है। अगर यह सब चीजें बाजार से ही ली जायं तो हल्की ख़ूराक पर लड़ाई से पहिले के दामों पर ढाई-तीन रुपये महीने का खर्च बैठता है और किसी पर पांच रुपये महीने से ज्यादा की लागत नहीं पड़ती। इसमें नमक और मसाले का खर्च शामिल है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

गर्मियों की ख़ूराक

क़िस्म अनाज		कम मेहनत करने वालों के लिए	ज़्यादा मेहनत करने वालों के लिये	बहुत ज़्यादा मेहनत करने वालों के लिए
		छटांक	छटांक	छटांक
गेहूं	..	४	५	६
चना	..	१	३	४
जौ या चावल	..	४	२	२
दाल	..	१	१ ३/४	२
तरकारियां	..	२	२	२
तेल	..	१ तोला	१/२	१
नमक इत्यादि	..	..	..	..
कुल जोड़	..	१२ १/५	१४ १/४	१७

जाड़ों की ख़ूराक

गेहूं	..	१	२	४
चना	..	२	३	४
जौ या चावल	..	२	..	..
बाजरा	..	२	२	२
ज्वार	..	२	२	२
दाल	..	१	२	२
तरकारियां	..	२	२	२
तेल	..	१ तोला	१/२	१
गुड़	..	..	१/२	१, २
नमक इत्यादि	..	..	..	..
कुल जोड़	..	१२ १/५	१४	१७ १/२

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

इन नक़शों में दूध शामिल नहीं किया गया है। जिनकी हैसियत हो, वह अपनी ख़ूराक में पाव भर दूध प्रतिदिन शामिल कर लें और इसी लिहाज से आटे, चावल और दाल में कमी कर दें। घी का इस्तेमाल तेल से हर हालत में बेहतर है। जो लोग गोश्त, अंडा और मछली खाते हैं वह दाल कम खायें। यह जरूरी नहीं है कि हर रोज का खाना नाप-तोल कर खाया जाय, बल्कि अपनी पसन्द के लिहाज से उसमें अदल-बदल किया जा सकता है। सिर्फ़ इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि ऊपर के नक़शों में ख़ूराक की जो तरह-तरह की चीजें दी हुई हैं वह हफ्ते भर में मिलाकर उतनी जरूर खा लेना चाहिए जितनी नक़शे में बताई गई हैं। जैसे, एक ख़ूराक में गेहूं की मिकदार ५ छटांक प्रतिदिन है। अगर किसी दिन गेहूं सिर्फ चार छटांक खाया जाय तो उस दिन और चीजें ज्यादा खानी चाहिए और फिर दूसरे दिन गेहूं सात छटांक कर दिया जाय जिससे हफ्ते भर में ३५ छटांक में कमी न हो। इसी तरह और चीजों का हिसाब रखना चाहिए।

१२—गेहूं और चावल

यह दोनों चीजें अच्छी ख़ूराक में शामिल हैं और उस समय तक लाभदायक हैं जब तक वह अपनी असली हालत में रहें। ज्यादा कूटने पीटने से उनकी असलियत बिगड़ जाती है। गेहूं के चोकर में विटामिन होते हैं जो हमारे शरीर को इस क़ाबिल बनाते हैं कि वह बीमारियां झेल सकें। चोकर क़ब्ज को दूर करता है। मैदा जो साफ और चिकना होता है उसमें यह खूबियां नहीं होतीं। इस तरह चावल को बहुत सी लाभदायक चीजें उस पानी में आ जाती हैं जिसमें उसको पकाते हैं और इसलिये इसके माड़ या पीच को फेंकना न चाहिए। चावल की ऊपरी तह बड़े काम की होती है जो ओखली में ज्यादा कूटने से उतर जाती है। चावल को ख़ूबसूरत और चिकना बनाने के लिये धान को पानी में मुलायम करके कूटते हैं और मशीन के ज़रिए उसके ऊपर की कन को रगड़ कर उतार देते हैं। ऐसे चावल खाने वालों को बेरीबेरी हो जाती है, क्योंकि बेरीबेरी (Beri-Beri) से बचने वाली विटामिन उसके ऊपर की तह में होती है। बेरीबेरी बहुत ही खतरनाक बीमारी होती है जो दिल को कमजोर कर देती है। यह हर उम्र के मर्द और औरतों को हो सकती है और यह देखा गया है कि जहां चावल मर्द खा लेते हैं और बेचारी औरतों को उसका पानी मिलता है वहां अक्सर औरतें इस बीमारी से बची रहती हैं। गेहूं चावल से अच्छी गिज़ा है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

१३—मिस्सी रोटी

मेहनत मजदूरी करने वाले को दिन में कम से कम दो बार पूरी गिज़ा मिलनी चाहिए। मजदूर अक्सर दोपहर के खाने के लिए अपने काम पर से घर वापस नहीं जा सकते। इसलिए काम पर जाते समय वह अपना खाना साथ बांध ले जाते हैं। यह खाना अच्छा होना चाहिए, जिसके लिए नीचे लिखी हुई बातें जरूरी हैं :—

(१) इसमें वह सब चीजें होनी चाहिए जो गिज़ा को लाभदायक बनाती हैं और यह सब चीजें उतनी ही होनी चाहिए जितनी तन्दुरुस्ती के लिए जरूरी हैं।

(२) यह खूराक सस्ती हो और उन चीजों से बनाई जाय जो आसानी से मिल सकती और तैयार की जा सकती हैं।

(३) आसानी के साथ ले जाई जा सके यानी सूखी हो जिसमें बह न सके और जिसके लिए बर्तनों की जरूरत न हो।

(४) देर तक रखने में उसका मज़ा बिगड़ने न पाये।

मजदूर अपने साथ चने का सत्तू बांध कर ले जाते हैं। उसमें गिज़ा की सब जरूरी चीजें नहीं पाई जातीं। ऊपर बताई हुई सब खूबियां मिस्सी रोटी में मिलती हैं। इसके बनाने की तरकीब नीचे दी हुई है :—

गेहूं का आटा	...	५ छटांक
बेसन	....	१ १/४ छटांक
प्याज	....	२ तोला
	(आधी छटांक से कुछ कम)	
मेथी का साग या कोई दूसरा साग		१ १/४ तोला
दूध	....	१/२ छटांक
नमक	...	१/४ छटांक
घी	....	१/२ तोला या कुछ ज्यादा

सिवाय घी के बाक़ी सब चीजों को मिलाकर लोई बना ली जाय और उसकी मोटी-मोटी रोटियां पका ली जायं और उन पर घी चुपड़ कर एक बड़े पत्ते में लपेट लिया जाय। इस पत्ते को काग़ज या कपड़े में बांध कर आसानी से ले जा सकते हैं। अगर ताज़ा दूध न मिल सके तो उसकी जगह खोया लोई में मिलाया जा सकता है। इस खूराक का वज़न क़रीब आध सेर होगा और अगर लड़ाई से पहले के भाव लिए जायं तो इसके तैयार करने में सिर्फ एक आना पैसा लगेगा। अगर संभव हो तो इसमें दूध बढ़ा दिया जाय या एक अंडा इसमें और मिला दिया जाय। इस तरह

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

तैयार की हुई मि सी रोटी से क़रीब १,४०० 'कलोरी' गर्मी मिल सकती ह और क़रीब एक छटांक के खालिस प्रोटीन। मिस्सी रोटी मुसाफिरों और सर व तफरीह करने वालों के लिए भी बहुत अच्छी चीज है।

१४—दूध

दूध एक बहुत अच्छी और जरूरी गिजा है। दूध ही से बच्चे पलते-बढ़ते हैं। इसलिए बढ़ने की उम्र में उनकी खुराक में दूध जरूर होना चाहिए। उम्र के लिहाज से बच्चों को पाव भर से लेकर आध सेर तक दूध मिलना चाहिए। जो चीज बच्चे के लिए सबसे अच्छी गिजा ह वही चीज मां के लिए भी सबसे अच्छी गिजा होगी खासकर जच्चगी से पहिले और दूध पिलाने के जमाने में। अगर मां तन्दुरुस्त है तो उसका दूध बच्चे को तन्दुरुस्त बनायेगा। अगर बच्चे को मां का दूध न दिया जा सके तो उसको ऊपर का दूध देना चाहिए। मगर बच्चे की तन्दुरुस्ती के लिए यह जरूरी ह कि यह दूध तन्दुरुस्त बकरी और तन्दुरुस्त गाय का हो, क्योंकि कमजोर दुबले जानवर का दूध बच्चे को तन्दुरुस्त नहीं बना सकता और जब शुरू ही में बच्चा कमजोर होगा तो बड़ा होकर तन्दुरुस्त नहीं रह सकता। बीमार गाय का दूध पीने से आंतों की बिल्ली हो जाने का डर रहता है। इसलिए तन्दुरुस्त जानवर ही का दूध इस्तेमाल करना चाहिए। स्कूलों में अनुभव करके देखा गया है कि जिन लड़कों को प्रति-दिन एक पाव दूध दिया जाता है उनका वजन औरों के मुकाबले में चार महीने के अन्दर बहुत बढ़ जाता है और फिर दूध को बन्द कर देने पर भी उनकी यह तरक्की काफ़ी दिनों तक क़ायम रहती है जिसके अर्थ यह हैं कि दूध पीने का असर बहुत देर तक रहता है।

अगर खालिस दूध न मिल सके तो मक्खन निकला हुआ दूध इस्तेमाल किया जाय। इसमें भी दूध का सारा प्रोटीन मौजूद होता है जिससे वजन खूब बढ़ सकता है। दूध की खासियतें खोया, लस्सी और दही में भी पाई जाती हैं।

दूध सबसे अच्छी गिजा इसलिए समझा जाता है कि उसमें खालिस प्रोटीन, चिकनाई और शकर उतनी ही होती है जितनी एक अच्छी गिजा में होनी चाहिए। इसमें धातुएं होती हैं जो हड्डी को मजबूत बनाती हैं और विटामिन होते हैं जो बीमारियों की रोक-थाम करते हैं। कच्चा दूध सब से अच्छा होता है मगर इसमें अक्सर आंतों की बीमारियां, जैसे हैजा, पेचिश, मियादी बुखार के कीड़ों का असर फैल जाता है। इसलिए दूध को एक बार उबाल लेना चाहिए और ढांक कर रखना चाहिए ताकि इसमें गर्द और मक्खियां न पहुंचने पायें।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

१५—घी और मक्खन

यह चीजें दूध से तैयार की जाती हैं। इनमें बहुत अच्छी क़िस्म की खालिस चिकनाई होती है। चिकनाई तिल, सरसों, मूंगफली, नारियल, और सोयाबीन के तेल में भी होती है। मगर जो चीज़ बनस्पती चीज़ों से बनाई जाय वह घी नहीं है। उसको बनस्पती घी लिखना ग़लत है। तन्दुरुस्ती के लिए बनस्पती चिकनाई से बेहतर घी की चिकनाई होती है।

१६—साग-पात

हरा चना और फल-फलारी मनुष्य की ग़िज़ा के लिए बहुत ज़रूरी चीजें हैं क्योंकि उनमें मनुष्य की तन्दुरुस्ती के लिए बहुत सी लाभदायक चीजें पाई जाती हैं। यह चीजें बहुत आसानी से मिल जाती हैं। सब्ज़ी, तरकारी और फल में विटामिन भी होते हैं और उनसे पेट भी भरता है। यह चीजें अपनी ज़रूरत के लिए घर के आसपास या खेत के एक कोने में बोई जा सकती हैं। इनके चारों तरफ़ बबूल के कांटे लगा देना चाहिए ताकि जानवर उनको न खा सकें।

चने में भी और दालों की तरह प्रोटीन होता है। इसलिए जानवर का दूध बढ़ाने के लिए उनको चना देते हैं। इस तरह ज्यादा और अच्छा दूध उतारने के लिए दूध पिलाने वाली मांओं को चने और चोकरदार आटे से लाभ होगा। चने में जब अंखवे फूट आते हैं तो उसमें विटामिन का अंश बढ़ जाता है। स्कूलों में अनुभव किया गया है कि ऐसे लड़कों का वज़न जिनको मुट्ठी भर इस तरह का चना दिया जाता रहा, छः महीने के अन्दर उन लड़कों के वज़न से सेर भर बढ़ गया जिनको चना नहीं दिया गया था।

स्कूलों में लड़के दिन भर रहते हैं। जब उनको भूख लगती है तो चटपटी चीजें बाजार या खोंचे वालों से लेकर खाते हैं। यह चीजें उनको नुक़सान पहुंचाती हैं। अगर उनके लिए चने का प्रबंध कर दिया जाय तो वह बाज़ार की चीज़ों के नुक़सान से बच जायेंगे और चने के इस्तेमाल से उनकी तन्दुरुस्ती को लाभ पहुंचेगा। ऐसा करने से खर्च की भी किफ़ायत होगी क्योंकि दो-चार आना महीने में एक लड़का प्रतिदिन चना खा सकता है और लड़कों की तन्दुरुस्ती भी अच्छी रहेगी। ऊपर बताया जा चुका है कि अंखवे-फूटे चने में विटामिन ज्यादा हो जाते हैं। इसलिए ज्यादा अच्छा होगा कि चने का इस्तेमाल जब हो तब अंखवे फूटे हुए चने का इस्तेमाल किया जाय। जब इसमें अंखवे

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चने को एक बाल्टी या नांद में रखकर उसको पानी से भर दिया जाय और कपड़े से बर्तन का मुंह ढंक दिया जाय। चौबीस घंटे के बाद सब पानी फेंक दिया जाय और दूसरा पानी सिर्फ इतना डाला जाय कि चना भीग जाय। चौबीस घंटे के बाद यह सब पानी चने में भर जायगा और इसमें हरे-हरे अंखवे फूट आयेंगे। इस पर नमक-मिर्च छिड़क कर एक-दो मुट्ठी बच्चों को दे दिया जाय। ताक़त और तन्दुरुस्ती के लिए भीगा हुआ चना इतना अच्छा होता है कि अक्सर पहलवान मेहनत करने के बाद उसको खाते हैं। गांवों में भी हर आदमी सुबह का नाश्ता इससे कर सकता है। भीगे हुए चने में अगर मौसम के फल और तरकारियां मिला ली जायं तो उससे मजा भी अच्छा हो जायेगा और तन्दुरुस्ती को भी ज्यादा लाभ पहुंचेगा।

१७--प्रोटीन वाली गिज़ाएं

अंडा एक ऐसी गिजा है जिसमें खास क़िस्म की जल्द हज़्म हो जाने वाली प्रोटीन होती है। अंडे की जर्दी भी खानी चाहिए और सफेदी भी। बिलकुल कच्चा या आधा उबला हुआ अंडा तन्दुरुस्ती के लिए ज्यादा अच्छा होता है। बहुत दिनों तक बीमार रहने से आदमी के शरीर में खून कम हो जाता है। यह कमी अंडे के इस्तेमाल से दूर हो सकती है। तरकीब यह है कि एक अंडा एक प्याली दूध में डाल कर फेंट लिया जाय और चाय के एक चम्मच बराबर अच्छा शहद मिलाकर पी लिया जाय।

गोश्त में भी उम्दा क़िस्म का प्रोटीन होता है। खास कर, कलेजी और गुर्दे में। मछली में इसी तरह का प्रोटीन होता है। मगर मछली पानी से बाहर निकाले जाने के बाद जल्द खराब हो जाती है। इसलिए मछली बिलकुल ताजा इस्तेमाल करनी चाहिए। जो लोग गोश्त और अंडे नहीं खाते उनको गिजा की वह जरूरी चीजें जो गोश्त और अंडे में पाई जाती हैं दूध और दही में मिल सकती हैं। दाल और आटे में भी प्रोटीन होता है, मगर चावल में नहीं। दालों में कसारी दाल जिसको मटरी कहते हैं नहीं खाना चाहिए। इसके खाने से आंतों और आसाब में कमजोरी हो जाती है और पैरों में लुंज हो जाता है।

१८--नमक और नमक के क़िस्म की चीज़ें

खाने की किसी चीज को अच्छी तरह जलाया जाय तो आखिर में सिर्फ राख रह जायेगी। इस राख में जमीन से खोद कर निकाली जाने वाली धातओं की तरह की चीजें पाई जाती हैं, जैसे मामूली नमक, चूना, लोहा, गन्धक इत्यादि। इस क़िस्म की चीजें बदन में पानी में घुल कर

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

है और फौलाद से खून की रंगत तेज़ होती है और वह ज्यादा अच्छा हो जात है। इस क़िस्म की चीज़ें दूध के अलावा ज़मीन से उगन वाली चीज़ों म भी पाई जाती हैं। इसलिए पत्तेवाली सब्ज़ियों, फल और दूसरी तर-कारियों के खाने पर ज़ोर दिया जाता है। दूध में चूने का अंश होता है जो बच्चों की हड्डियों को मज़बूत करता है। गर्म दूध जब ठंडा होने लगता है तो उस पर एक पतली झिल्ली पड़ जाती है। चूने का अंश इसी झिल्ली या बालाई में आ जाता है। दूध पीने वाले बच्चों को यह अंश मां के दूध से मिलता है। इसलिए दूध को बेहतर बनाने के लिए मां को भी चूने का अंश ज्यादा मिलना चाहिए यानी मां को गाय-भैंस का दूध ज्यादा इस्तेमाल करना चाहिए।

मलेरिया और देर तक रहने वाली बीमारियों के मरीज़ों और गर्भवती औरतों में अक्सर खून की कमी हो जाती है जिससे उनका बदन पीला पड़ जाता है। इसका इलाज लोहे के सत से किया जाता है। इसलिए मांओं के वास्ते हरी सब्ज़ी, तरकारियां और फल जिनमें लोहा होता है लाभदायक गिज़ाएं हैं। धातु के अंश में एक और चीज़ है जिसको आयो-डीन (Iodine) कहते हैं। कुछ पहाड़ी इलाकों के पानी में इसकी कमी होती है जिसकी वजह से घेघे की बीमारी हो जाती है। नमक के क़िस्म की जितनी चीज़ें हैं वह पानी में घुल जाती हैं। इसलिए जिस पानी में सब्ज़ियां या तरकारियां पकाई जाती हैं उसमें यह चीज़ें आ जाती हैं। यह पानी उतना ही लाभदायक होता है जितना गोश्त का शोरबा। इसलिए हरी सब्ज़ी, टमाटर और फल को ऊपर से धोकर अगर कच्चा खा लिया जाय तो तन्दुरुस्ती को बहुत लाभ पहुंचेगा।

१९—पानी

हमारा शरीर जिन चीज़ों से बना है उनमें पानी की मिक़दार और चीज़ों से कहीं ज्यादा होती है। खून में ९० फ़ीसदी पानी होता है। हमारे बदन के गोश्त और खाल में क़रीब तीन चौथाई पानी होता है। खाना हज़्म होकर पानी में घुल जाता है और खून के ज़रिए बदन के हर हिस्से में पहुंचता है और उसकी परवरिश करता है। बदन की गन्दगी पानी ही के साथ बाहर निकल जाती है। सारी खाल में बहुत से छोटे-छोटे सूराख़ होते हैं जिनसे पसीना निकलता रहता है। इसी तरह फेफड़ों से ख़राब हिस्सा पानी के साथ बाहर की सांस से निकल जाता है। इसका पता इस बात से चल सकता है कि अगर हम शीशे पर जोर से सांस लें

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

तो उस पर पानी के छोटे-छोटे क़तरे पैदा हो जायेंगे। गुर्दे ख़ून से गन्दगी जमा करके निकाल देते हैं और आंतों के ज़रिए ग़िज़ा का बेकार हिस्सा निकल जाता है। इस तरह दो से चार सेर तक पानी प्रतिदिन बदन से बाहर निकल जाता है। यह कमी कुछ तो उस पानी से पूरी होती है जो हमारी ग़िज़ाओं में होता है और डेढ़ दो सेर पानी हलको ऊपर से पीने की ज़रूरत होती है जिससे हमारी प्यास बुझती है। एक गिलास पानी सुबह सवेरे नहार मुंह पीने से आंतें साफ़ रहती हैं। पीने का पानी साफ होना चाहिए, नहीं तो पानी के ज़रिए हैज़ा, पेचिश, टाइफाइड और आंतों की दूसरी बीमारियां लग सकती हैं। पानी को साफ करने का सबसे अच्छा तरीक़ा यह है कि उसको खौला लिया जाय और सुराही या घड़े में ढंक कर रक्खा जाय। बाहर काम पर पानी ले जाना हो तो पानी साफ शीशे की बोतल में बन्द करके ले जायें।

२०--खाना खाने और पकाने के बारे में कुछ गुर की बातें

(१) खाना समय पर खाना चाहिए और चौबीस घंटे में कम से कम दो बार, लेकिन कम उम्र वालों को थोड़ा-थोड़ा करके तीन-चार मर्तबा खाना चाहिए।

(२) मां का दूध बच्चे के लिए सबसे अच्छी ग़िज़ा है मगर उनको दूध समय से मिलना चाहिए। यह नहीं कि जब बच्चा रोया उसको दूध पिला दिया। प्यास से भी बच्चे रोते हैं। इसलिए अगर दूध का समय न आया हो तो उनको पानी पिला देना चाहिए। शुरू में बच्चे को दूध दो-दो घंटे पर पिलाना चाहिए अर्थात् दिन-रात में दस बारह बार और फिर हर मर्तबा के दूध की मिक़दार बढ़ा कर आठ मर्तबा पिलाना चाहिए और इसके बाद दिन-रात में छै मर्तबा और फिर चार मर्तबा पिलाना चाहिए। नौ-दस महीने की उम्र तक मां का दूध रफ्ता-रफ्ता छुड़ा देना चाहिए। मगर ऊपर का दूध बाद में बराबर देना चाहिए। अगर किसी वजह से मां बच्चे को दूध नहीं पिला सकती तो ऊपर के दूध में एक दो चम्मच चूने का साफ पानी मिलाकर देना चाहिए।

(३) खाना हमेशा ताज़ा पका हुआ खाना चाहिए। अगर खाना ठंडा हो गया हो तो उसको गर्म कर लेना चाहिए। अच्छा पका हुआ खाना नर्म और मज़ेदार होता है और आसानी से हज़्म हो जाता है। खाने को ढंक कर रखना चाहिए ताकि वह गर्द और मक्खियों से बचा रहे।

(४) खाना खूब चबा-चबा कर खाना चाहिए। चबाने की मशीनें दांत हैं। इसलिए दांतों को हमेशा बबूल या नीम की दातून से साफ

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

रखना चाहिए। खुश्क नमक के मंजन से भी दांत और मसूढ़े अच्छी हालत में रहते हैं। दांतों को सवेरे और रात को सोने से पहले प्रतिदिन रोजाना दो बार जरूर साफ़ करना चाहिए।

(५) खाना खाने से पहले हाथ अच्छी तरह धो लेना चाहिए। नाखूनों को साफ रखना और बराबर काटते रहना चाहिए।

(६) तम्बाकू, भंग, चरस, गांजा और नशे की चीजें हर हालत में नुक़सान करती हैं। इसलिए इनकी आदत नहीं डालनी चाहिए।

२१—शारीरिक तन्दुरुस्ती और स्कूलों में डाक्टरी जांच

स्कूलों में लड़कों की डाक्टरी जांच की जाती है और ऐसी बातों की तरफ मां–बाप और मास्टरों का ध्यान दिलाया जाता है जिन पर अमल करने से तन्दुरुस्ती अच्छी हो सके। एक बार डाक्टरी जांच से पता चला कि कुछ लड़कों की तन्दुरुस्ती ख़राब है। यह ख़राबी अच्छी ग़िज़ा की कमी की वजह से पैदा हुई थी। उनके मां–बाप इतने खुशहाल न थे कि बेहतर गिजा पर ज्यादा खर्च कर सकते। मगर खुद उन लड़कों को अपनी तन्दुरुस्ती की फ़िक्र थी और उनके मां बाप को भी। इस पुस्तिका में जो बातें बताई गई हैं वह उनको समझाई गई। उन्होंने इन बातों पर ध्यान दिया। उनको मालूम हुआ कि तरकारियों के हरे पत्ते जिनको वह फेंक दिया करते थे अपनी ग़िज़ा में शामिल कर लेना चाहिए। इसके लिए उनको कोई खास प्रबंध नहीं करना था। वह लड़के अब करम–कल्ला, गोभी और चुकन्दर के पत्ते और साग खाने लगे। तरकारियों में बैंगन, शलजम, लौकी, कद्दू, भिंडी, सेम, टमाटर, मटर की फली, आलू छिलके समेत उनको मिलने लगे। फलों में अंगूर, लीची, अनार, बादाम, पिस्ते इत्यादि खाने की हैसियत न थी, लेकिन आम, पपीता, अमरूद, नींबू, गाजर, मूली, ककड़ी, शकरकन्द, मूंगफली और इसी तरह की दूसरी चीजें उनको मिलने लगीं। अंखवे फूटे हुए चने और थोड़ा सा दूध भी उनको दिया जाने लगा। चावल की जगह गेहूं, जौ, जुआर, बाजरे का आटा दिया गया, मगर इन चीजों का इस्तेमाल नियमपूर्वक किया गया और समय से खाना मिलने लगा। वह लोग व्यायाम भी करने लगे, मुंह बन्द करके गहरी सांस लेने की मश्क़ भी की और दांतों की सफाई अच्छी तरह करने लगे। नतीजा यह हुआ कि साल भर के अन्दर उनके मसूढ़ों की गन्दगी दूर हो गई, बदन की खाल चिकनी होगई, बाल चमकदार हो गये, सुस्ती और कमज़ोरी दूर हो गई, बदन का पीलापन जाता रहा, चेहरा सुर्ख हो

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

गया, हाथ–पांव के पट्ठे उभर आये, वजन बढ़ गया, आये दिन के जुकाम–खांसी से पीछा छूट गया और पढ़ाई में वह पहले से अच्छे हो गये। इस क़िस्म की जिन्दा मिसालों से हमको सबक लेना चाहिए। स्कूलों में हर महीने लड़कों का वजन लिया जाता है। इसके बढ़ने–घटने से तन्दुरुस्ती का अन्दाजा होता रहता है। सच तो यह है कि तन्दुरुस्ती बनाना या बिगाड़ना बहुत कुछ हमारे ही हाथों में है। अगर ऊपर बताई हुई छोटी–छोटी बातों पर हम ध्यान दें तो हमारी तन्दुरुस्ती अच्छी रहे।

यह देखा गया है कि जो लड़के बोर्डिंग हाउस में रहते हैं और साल में हफ्ता या दस दिन के लिए बार–बार अपने घर जाते रहते हैं, उनका वजन इतना ज्यादा नहीं बढ़ता जितना उन लड़कों का वजन बढ़ता है जो साल भर में सिर्फ एक बार गर्मियों की बड़ी छुट्टियों में घर जाते हैं। इसकी सिर्फ यही वजह हो सकती है कि घर पर खूराक और खाना खाने के समय इत्यादि की इतनी पाबन्दी नहीं होती जितनी बोर्डिंग हाउस में की जाती है।

अपनी तन्दुरुस्ती में दिलचस्पी लेना हर आदमी का फ़र्ज है। वजन लेने से तन्दुरुस्ती का अन्दाजा किया जा सकता है। इससे मालूम होता रहता है कि शरीर की मशीन किस हालत में है और हमारे बदन का ईंजिन ठीक चल रहा है या नहीं। तन्दुरुस्ती से ही आदमी दुनिया में काम कर सकता है क्योंकि तन्दुरुस्ती से बुद्धि अच्छी रहती है। तन्दुरुस्ती बग़ैर आदमी किसी काम का नहीं। हाथ, पांव, शरीर, दिमाग़ सब बेकार, धन दौलत मिट्टी, बाल–बच्चे जान की मुसीबत। ग़रज कि जिन्दगी ही बेकार। तन्दुरुस्ती बड़ी नियामत है। इसकी हिफ़ाजत जरूरी है।

PSUP 628 Genl.—1946 10,000.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

उपयोगी पुस्तकमाला

इस माला की पुस्तिकाओं की सूची

१—संयुक्त प्रान्त की बेकार ज़मीनें

२—हमारे प्रान्त की फ़लें

३—तरकारियां

४—हमारी ख़ूराक

५—मवेशियों की बीमारियां

६—मुर्गियां और मुर्गियों के शत्रु

७—मुर्गियों की ख़ूराक

८—अंडों से बच्चे निकालना

९—घरेलू धंधे

१०—मुरब्बा, शरबत, चटनी और अचार

११—हिन्दुस्तानी रंग

१२—घर का रंगरेज़

१३—बच्चों की देखभाल

भार्गव भूषण प्रेस, बनारस। १०,०००

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE